

Por un Chile saludable: Enfrentando la crisis de obesidad

Álvaro Opitz Ben-Hour
Director Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián Sede
De la Patagonia

Nos enfrentamos a una verdad incómoda: Chile presenta la tasa de obesidad más alta de Sudamérica, un fenómeno que no sólo refleja una crisis de salud pública, sino también una serie de problemáticas estructurales que requieren atención inmediata. El sobrepeso y la obesidad, que hoy representan a un gran porcentaje de la población adulta e infantil, se han convertido en un eterno clásico que nos afecta desde diversas aristas involucrando a la educación, el acceso a alimentos saludables, las políticas públicas y el bienestar de nuestra sociedad.

Hablar de cifras ya no es suficiente, los números nunca fueron desconocidos y, sin embargo, esa aguja porcentual, que revelaba una realidad pandémica, no paró de crecer hasta posicionarnos en esta compleja situación actual. Pero ¿por qué Chile se encuentra en una situación tan crítica? La respuesta es compleja y multicapa, y está vinculada a un conjunto de factores que abarcan desde cambios en los hábitos alimenticios, hasta la influencia de la industria alimentaria, el sedentarismo, el contexto socioeconómico y la falta de políticas públicas eficaces.

Hablar de las causas significaría reconocer vista ligera a toda la información que siempre ha existido en los medios de

comunicación masiva. Las personas se mantienen en un estado de inseguridad alimentaria (ya sea por exceso o por déficit de variedad de nutrientes críticos) así como un estado latente de falta de actividad física y educación vinculada a la construcción de hábitos conscientes para mejorar su estilo y calidad de vida. Ante este panorama, la reflexión no puede quedar sólo en la denuncia del problema, sino que debe orientarse hacia soluciones concretas que permitan al menos modificar esta situación.

Un primer y esencial paso es la educación en torno a la nutrición y el fomento de hábitos de vida saludables. Desde la infancia, se debe promover la importancia de consumir una alimentación consciente, así también, por mantener la práctica de actividad física constante a través del juego y el ejercicio. En este sentido, la inclusión de nutricionistas en los establecimientos educativos es una acción más que necesaria y determinante para llevar un control y una prevención desde los primeros ciclos formativos.

Las soluciones deben involucrar a todos los actores sociales y políticos. Es necesario que exista un compromiso firme de parte del gobierno, las instituciones educativas, la sociedad y las empresas privadas frente a la problemática de la obesidad. De esta manera, se pueden crear alianzas que trabajen en conjunto para promover cambios en la cultura alimentaria del país, con políticas públicas sostenibles que favorezcan la prevención, el control y el mejoramiento continuo de la salud de nuestros ciudadanos.